

こつ ぼ の そ ら

((小坪の海の幸を食卓へ))



紅葉に彩られた街が冬支度をはじめる頃。

小坪の漁港では旬を迎えるおいしい魚や貝が水揚げされます。

自然の豊かさがもたらす海の幸をぜひご家庭でもお召し上がりください。

小坪の街のみなさまが、すこやかな毎日をお過ごしいただけますように

『こつぼのそら』秋号をお届けします。

知って、食べて魚がもっと好きになる おいしいお魚図鑑

タンパク質やカルシウム、身体の調子を整えるビタミンやミネラルなど栄養満載のお魚。旬の魚をはじめ、おいしい魚の選び方を小坪の魚屋「谷亀」の秋田和美さんへ伺いました。「お魚を選ぶ時はお店の人に聞くのが一番です」との貴重なご意見もぜひ参考に。

海から届いた旬

相模湾の沖に面した。

その歴史は古く、鎌倉時代には漁村として栄え、港の記録が残っています。今では30数名の漁師さんが、豊かな四季と自然に育まれた小坪



1. アマダイ



2. イナダ



3. マダイ



4. ホウボウ



5. シマアジ



6. カツオ



7. 本カマス



8. 新サンマ



9. サザエ

1. アマダイ 旬を迎えるのは秋から春。ふんわりとした身を味わえる塩焼き、豊かな甘みが香る酒蒸しがおすすめ。【選び方】水分を多く含む食感が魅力。身体の輝き、尾ビレの黄色がはっきりしているものを。

2. イナダ 魚偏に秋で“^{イナダ}鯒”と書くブリの若魚。春から冬に旬を迎え、ブリよりも脂身がなくあっさりとした味わい。【選び方】青味がはっきりしているもの、切り身は血合いの色がきれいなものが新鮮さの目安。

3. マダイ 色や身体の美しさから“目出度い”と言われ、冠婚葬祭や神事に欠かせない魚。冬にかけて旬を迎える。【選び方】色が鮮やかでコバルトブルーの斑紋がはっきりとした、丸々と太ったものが美味。

4. ホウボウ 「ホーホー」と鳴くのが名前の由来。青い斑紋の翼状の胸ビレが特徴。粗から出る出汁で味噌汁やお鍋にしても。【選び方】鮮やかな紅色でお腹が引き締まったものを。胸ビレの鮮やかさも鮮度の目印。

5. シマアジ 腹側の透明感のある白身、背側の青魚の双方の魅力が特徴。刺身はもちろん、粗を潮汁にしてもおいしい。【選び方】サイズで味わいが変わるので、料理や好みに合わせて選ぶのがポイント。

6. カツオ 水揚げ後、紡錘形の腹側に黒い縦縞が現れる。年に2度旬を迎え、刺身にしても焼いてもおいしいオールマイティな魚。【選び方】冊を選ぶ時はさっぱりとした背側、脂がのっている腹側と好みの部位を確認。

7. 本カマス 水カマスと比べ風味豊かな本カマスは初冬に脂が乗り旬を迎える。干ものや塩焼き、フライや煮付けにしてもおいしい。【選び方】ぶっくりと太っているものを。ウロコがしっかり残っているものが新鮮。

8. 新サンマ 秋の味覚の代表格。成長期の子どもにも欠かせないビタミンDが豊富。圧力鍋で甘露煮にすると骨までおいしくいただける。【選び方】口が黄色いものを。頭の後ろが盛り上がっていると脂の乗りが良い。

9. サザエ とれたてのサザエは刺身にしても絶品。コリコリとした食感と磯の香りが味わえる。【選び方】突起が立派なもの、蓋が堅く閉じているのものが、おいしさと鮮度の良いサザエ選びの目印。

の味覚を味わう

江に広がる小坪漁港。

ら水揚げされた魚介が鎌倉幕府へ献上されていたという
まざまな漁法で海の恩恵をもたらしてくれています。
の旬の味覚をぜひご堪能ください。



漁師さん直伝!手軽でカンタン お魚おうちごはん

おいしさと栄養がたっぷり詰まった旬の魚。元気をつくり、笑顔をもたらす手軽で簡単なレシピを小坪の漁師「まさかり丸」井上拓也さん、「大竹丸」大竹清司さんのおふたりに教えていただきました。

＼“下茹で”が味の決め手／

カサゴの煮付け



【材料(3〜4人分)】

カサゴ 人数分 長ねぎ 適量 ■調味料(つけ汁) しょうゆ/みりん/酒/水 各100ml 砂糖 100g しょうが 適量

①血合い、ウロコを取ったカサゴを沸騰したお湯に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて下茹でする。(生臭さが抜けて味がまとまる) ②調味料をすべて強火にかけ、沸騰したら①を入れて火にかける。再び沸騰したら、弱火で10分煮る。③器に盛り、長ねぎの千切りをたっぷり添える。

＼どんな魚でも、端くれでもOK／

地魚の南蛮漬け



【材料(3〜4人分)】

地魚(3枚おろしにした時の端くれでもおいしい) 玉ねぎ/万能ねぎ 各適量 片栗粉/揚げ油 各適宜 ■調味料(つけ汁) しょうゆ/酢 60ml 砂糖 50g

①地魚をひと口大のサイズに切る。②調味料をすべて強火にかけ、砂糖が溶けたら、玉ねぎの千切りを加えて10分ほど火にかけ、つけ汁を作る。③地魚に片栗粉をまぶし、こんがり揚げる。④揚げたての地魚を器に盛り、つけ汁をかけて刻んだ万能ねぎを添える。

＼たっぷりのシラスがおいしさの秘訣／

釜揚げシラス丼



【材料(1人分)】

釜揚げシラス/ごはん/きざみのり/万能ねぎ 各適量 しょうゆ少々

①器にご飯をよそい、きざみのりをまぶす。
②たっぷりとシラスを盛る。③刻んだ万能ねぎを添えて、しょうゆをかける。
(大竹さんレシピ)



“ 相模湾を凝縮した海の幸を届けたい ”

「子どもの頃から小坪の海が遊び場でした。親しみのある海の魚を料理にして届けたいという想いから、漁師さんの元を訪ねたのが4年前。漁や海のことを一から学ばせてもらいました。かつて100名以上いた漁師さんも今では30名程になり、温暖化による磯焼けの影響もあって漁獲量は決して多くありませんが、魚の種類の豊富さが小坪の魅力。沖には磯の棚が広がり、相模湾を凝縮した海の恵みがあります。秋から冬にかけて脂が乗って魚が最もおいしくなる季節。自然のエネルギーと栄養がたっぷり詰まった小坪の地魚をぜひ召しあがってください」



「まさかり丸」漁師
「漁師の店」
まさかり丸店主
井上拓也さん



ホウボウ、アマダイなど小坪の沖で水揚げされた旬の地魚。とれたての魚は尾ビレの上部をカットして血抜きすることで鮮度を保つのだそう。

こつぼのひと

逗子市立小坪小学校教員

吉川未涼さん



逗子で生まれ育つ。小坪小学校着任4年目、現在6年生を担任。大学では児童学を専攻、ボランティアで小学生と関わったことがきっかけで教員の道へ。学生時代フラダンス部だった経験を活かしてダンス部顧問を担当し、日々子どもたちを指導している。

自分たちが育った里海へ

産卵床づくりで貢献する

「小坪小学校では地域を活かして、つながり合う総合的な学びの授業“小坪っ子タイム”を設けています。そこで投げかけた“小坪の魅力って何だろう”というテーマが活動のきっかけ。おいしいサザエやシラスがとれるなど漁港に関することが多く、漁師さんへ話を伺う中、海が危機的状況にあることを知りました。地球の温暖化で海藻が減り、海の生物が卵を産む場所を失っている“磯焼け”に着目し、自分たちにもできる“産卵床”づくりにチャレンジ。漁港の沖に設置された産卵床ではアオリイカの姿や孵化したばかりの卵の様子を確認することができました。結果につながったことは理解を深める上でとても大きな収穫でした。今後の予定は近隣の小学校に磯焼けのことを広めていくこと。最終目的は先輩たちがしてくれたように下の学年にバトンをつなげていくことです」



1. 今年4月、小坪港沖へ産卵床を設置しに行く漁師さんやダイバーの方たちを見送った日の様子。産卵床には海の豊かな未来を願う子どもたちの短冊が添えられた。2. 子どもたち同士で対話を重ね、自主的な活動が行われている「小坪っ子タイム」。3. 豊かな自然に恵まれた小坪小学校は、小坪村の時代から子どもたちの学舎。5月25日に創立150周年を迎えた。

相模湾で育まれた恵みを届ける

網元直営のシラス屋さん

小坪港 大竹丸

とれたてを自社で加工

こだわりの製法で叶えた天然の味



“かながわの名産100選”としても知られる湘南シラス。三浦半島と伊豆半島に囲まれた相模湾は、古くからシラス漁が盛んな海。名高い漁場の小坪でシラス漁を始め50年が経つ大竹丸は、漁から加工までを行い新鮮なシラスを届けてくれるお店です。人気の釜揚げシラスは毎朝水揚げされた生しらすに天然の塩だけを加えてふっくらと炊き上げ、天日で冷ました正に自然の恩恵そのもの。「ここ数年、黒潮の蛇行が続き水温が上がって、どの海にも影響が出ていますが、これからは今の海とどうつきあっていくかが大切。自然の姿を守りながらブルーカーボンの取り組みなども行い、小坪の漁港を次世代へつないでいきたい」と語る店主の大竹清司さんは、小坪漁業協同組合長としても小坪の海を見守り続けてきた存在。シラス漁は1～3月に禁漁期を迎えますが、年内までおいしくいただくことができて、開店時には希少な生シラスも並びます。小坪の豊かな恵みをぜひご家庭でもご堪能ください。

うみまちさんぽ



1.「小坪港 大竹丸」の直売所。おいしいシラスを求めて朝からお客さんが訪れる。2.シラス漁専門の漁師であり、店主の大竹清司さんは、小坪漁業組合の組合長としても小坪の海に欠かせない存在。3.湘南しらすは釜揚げ、しらす干し、沖漬けと種類も豊富。その他にひじきやめかぶ、干物など新鮮な海鮮品も揃う。

Information

神奈川県逗子市小坪2-24-20 TEL 0467-25-5655

営業時間 9:00～16:00

<https://shonan-shirasu.org/559/>

こつぼだより

「小坪シーサイドハロウィンマルシェ2024」開催のご報告

秋晴れの2024年10月27日(日)、「小坪シーサイドハロウィンマルシェ2024」が開催されました。会場は通常の小坪ボードウォークにリビエラプラザが加わり、地元の人気店ははじめ50店舗以上が出店。午後からは「ハロウィン仮装パレード」も行われ、大勢の子どもたちがキャンディスポットを巡って練り歩き、街全体が彩られました。これからも「小坪うみかぜテラス」では、小坪の魅力発信につながる地域参加型のイベントを開催いたします。

最新情報はInstagram:@kotsubo.umikazeterraceをご覧ください。

